DOCUMENT RESUME

ED 074 848 FL 003 958

AUTHOR Wolter, Don
TITLE Sind Sie fit (Are You in Shape)?: Calisthenics in German.
INSTITUTION Minnesota State Dept. of Education, St. Paul. Div. of Instruction.
PUB DATE May 72
NOTE 61p.

EDRS PRICE MF-$0.65 HC-$3.29
DESCRIPTORS Advanced Students; *Calisthenics; Educational Objectives; Exercise (Physiology); *German; *Instructional Materials; Language Skills; Listening Comprehension; Muscular Strength; Physical Fitness; *Secondary Schools; *Teaching Guides; Vocabulary Development

ABSTRACT

This packet of instructional materials, intended for intermediate and advanced German students, contains a student's section and a teacher's guide focusing on calisthenics. The student section contains three illustrated transcriptions of radio programs on calisthenics for early morning listeners of "Der bayrische Rundfunk" in West Germany. Learning objectives and a checklist for self-instruction are outlined. The teacher section includes a tape script for listening comprehension exercises, keys for worksheets, and a final test. (RL)

FILMED FROM BEST AVAILABLE COPY

ED 074848

Sind Sie fit?

(Are You in Shape)

Calisthenics in German

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION & WELFARE
OFFICE OF EDUCATION

THIS DOCUMENT HAS BEEN REPRODUCED EXACTLY AS RECEIVED FROM THE PERSON OR ORGANIZATION ORIGINATING IT. POINTS OF VIEW OR OPINIONS STATED DO NOT NECESSARILY REPRESENT OFFICIAL OFFICE OF EDUCATION POSITION OR POLICY.

Producer:

Don Wolter

Armstrong High School
School District 281
Plymouth, Minnesota 55441

Illustrated by

Gil Van Steenwyk
AV Department
School District 281

Foreign Language Work-In
Director: Emma Birkmaier

Department of Conferences
and
Institutes

University of Minnesota

Summer 1971

Published by MINNESOTA STATE DEPARTMENT OF EDUCATION, Capitol Square, St. Paul, Minnesota 55101, May 1972

FL 003 958

F O R E W O R D

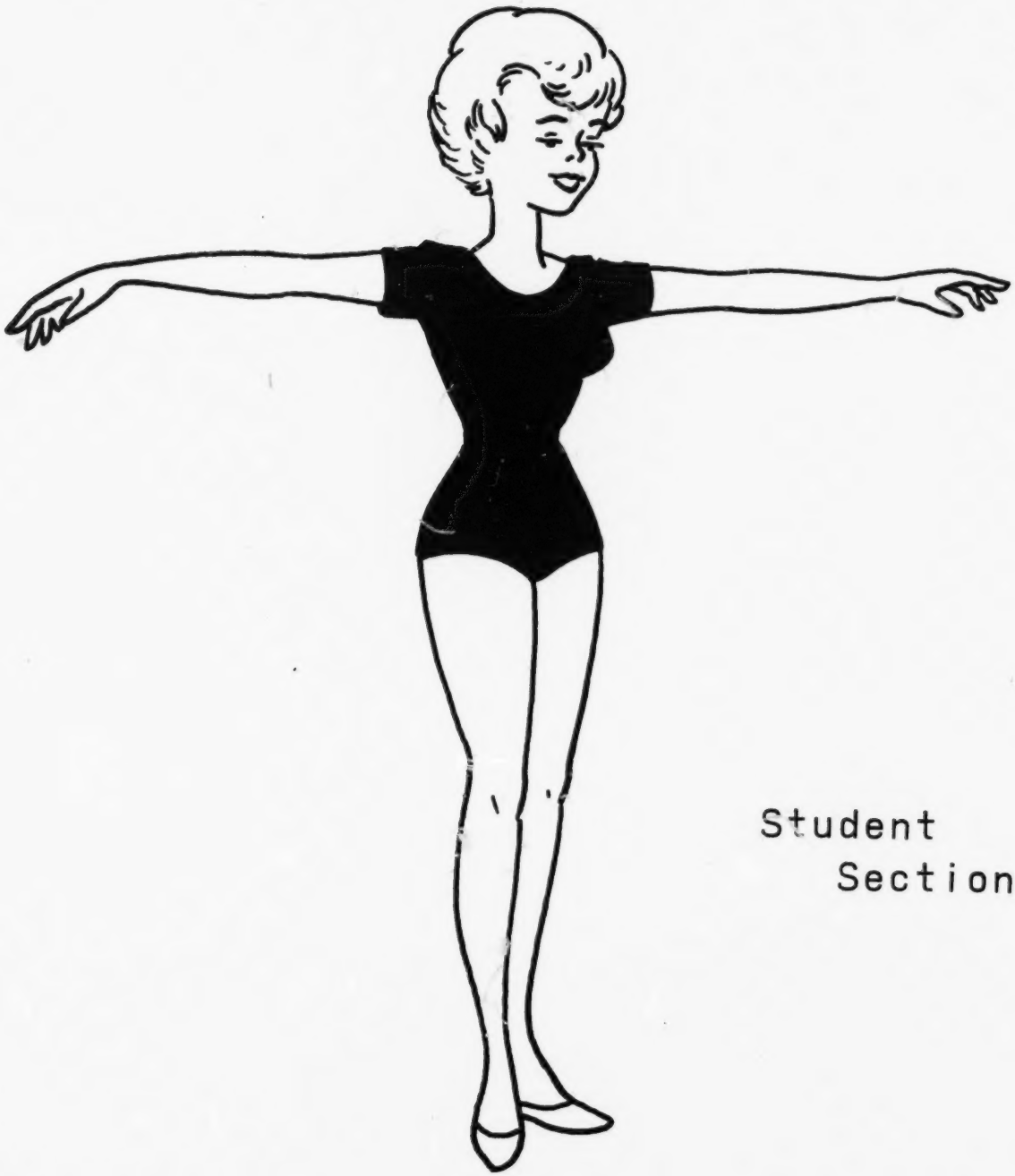
During the 1970-1971 school year the Division of Instruction, State Department of Education, prepared and distributed a new guide for upper level foreign language classes which suggested new scheduling formats and new content. As teachers began implementing the new guide, they found it very difficult to find materials that were usable and available. To meet these needs, Dr. Emma Birkmaier at the University of Minnesota, encouraged by the State Department of Education and with the Twin City Institute for Talented Youth cooperating, conducted a "Work-In" during the summer of 1971. Fifty-seven skilled teachers in French, German, Russian, and Spanish worked for seven weeks developing specific resource units and materials to accompany the suggested content and strategies in the guide.

We are pleased to be able to present this unit "Sind Sie fit?" to the German teachers of Minnesota.

Percy Tearing

Consultant
Modern Foreign Languages

Sind Sie fit?



Student
Section

Student Section

I. Statement of Idea, Skill or Attitude.

A. Der bayrische Rundfunk (the Bavarian Broadcasting Company) presents a five minute program of calisthenics every weekday morning at 6:55. These programs show how the Germans are much like Americans in their preoccupation with physical fitness.

B. Component Ideas, Skills or Attitudes.

1. These programs provide a lot of practice with the vocabulary used for parts of the body and calisthenics.

2. Structures.

a. Leading calisthenics quite logically involves the imperative forms--telling people what to do and how to do it.

b. The text of the radio programs makes extensive use of the past participle.

II. Learning Objectives. (The rate of accuracy for all of these objectives may be determined by the instructor.)

A. Given a diagram of the human body, you will identify those parts of the body listed on pages 4, 5 and 6 of this section with the correct definite articles and plural forms either orally or in writing.

B. Upon hearing the recording of the radio programs, you will demonstrate that you understand by doing the exercises. (Good for small or medium group activity.)

C. Given pictures showing various body positions, you will describe the positions in complete German sentences either orally or in writing. (Work sheets Ia, IIa and IIIa)

D. Given a series of pictures illustrating different physical exercises, you will give the instructions necessary for doing the exercises using any of the four forms of the imperative. You will give the instructions either orally or in writing. (Work sheets Ib, IIb and IIIb)

Learning Objectives (continued)

E. Given an oral or written description of a body position and no additional references, you will make a drawing. Stick figures will do. (Übung Ic, IIc and IIIc)

F. Using any reference materials you wish, you will prepare a three minute exercise period for your classmates. You will conduct the exercises in German using no notes.

NOTE: The language used by the speaker on this program is quite informal. You will find many groups of words which would not normally be considered complete sentences. The speaker is not using a prepared text. You will notice that she occasionally makes mistakes and has to "back up" and correct herself.

Suggestions on how to Proceed

(A Checklist)

1._____Study the pictures with the labels for the parts of the body. Try covering the labels and reciting the body parts with the correct article and plural ending. (If this is presented to a group, a transparency will be helpful.)

2._____Practice with a classmate asking and answering questions such as these. Point to the part of the body as you answer.

Wo ist der Arm? Da ist er.
Wo ist die Ferse? Da ist sie.
Wo ist das Handgelenk? Da ist es.

Was ist das? Das ist der Arm. (Das sind die Arme.)
(Be sure to use the correct definite article.)

3._____Do the worksheets "Der Körper, Der FuB, Die Hand." Do not write in the student section. Use the answer sheets. Your teacher will provide keys for all of the work sheets so that you can check your work.

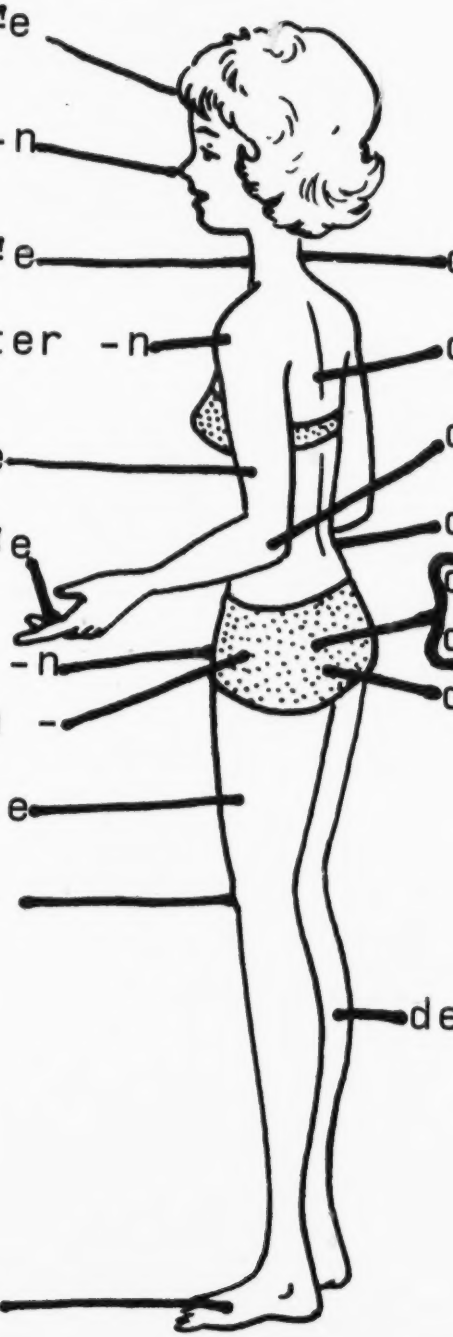
Items 4-9 on this check list apply to each of the three broadcasts. Do all of the activities for Broadcast (Sendung) I before proceeding to Broadcast II. Do all of the activities for Broadcast II before proceeding to Broadcast III.

Broadcast Number Sendung Nummer	I	II	III	
4.				Listen to the tape without looking at the text. Look at the pictures for the broadcast while you listen. (For group presentations a transparency can be used.)
5.				Replay the tape and follow along with the text. If necessary you may stop the tape to look up unfamiliar words.
6.				Replay the tape and do the exercises as the speaker gives the instructions.
7.				Do Übungsblatt (Work sheet) a.
8.				Do Übungsblatt b.
9.				Do the listening exercise. (Übung c) Listen to the tape and follow directions.

10. _____ Prepare to lead three minutes of calisthenics.

11. _____ Take the final test (AbschluBarbeit).

Der Körper



der Kopf ¨e

die Nase -n

der Hals ¨e

die Schulter -n

der Arm -e

die Hand ¨e

die Hüfte -n

das Becken -

das Bein -e

das Knie -

der FuB ¨e

der Nacken -

der Rücken -

der Ellbogen -

die Taille -n

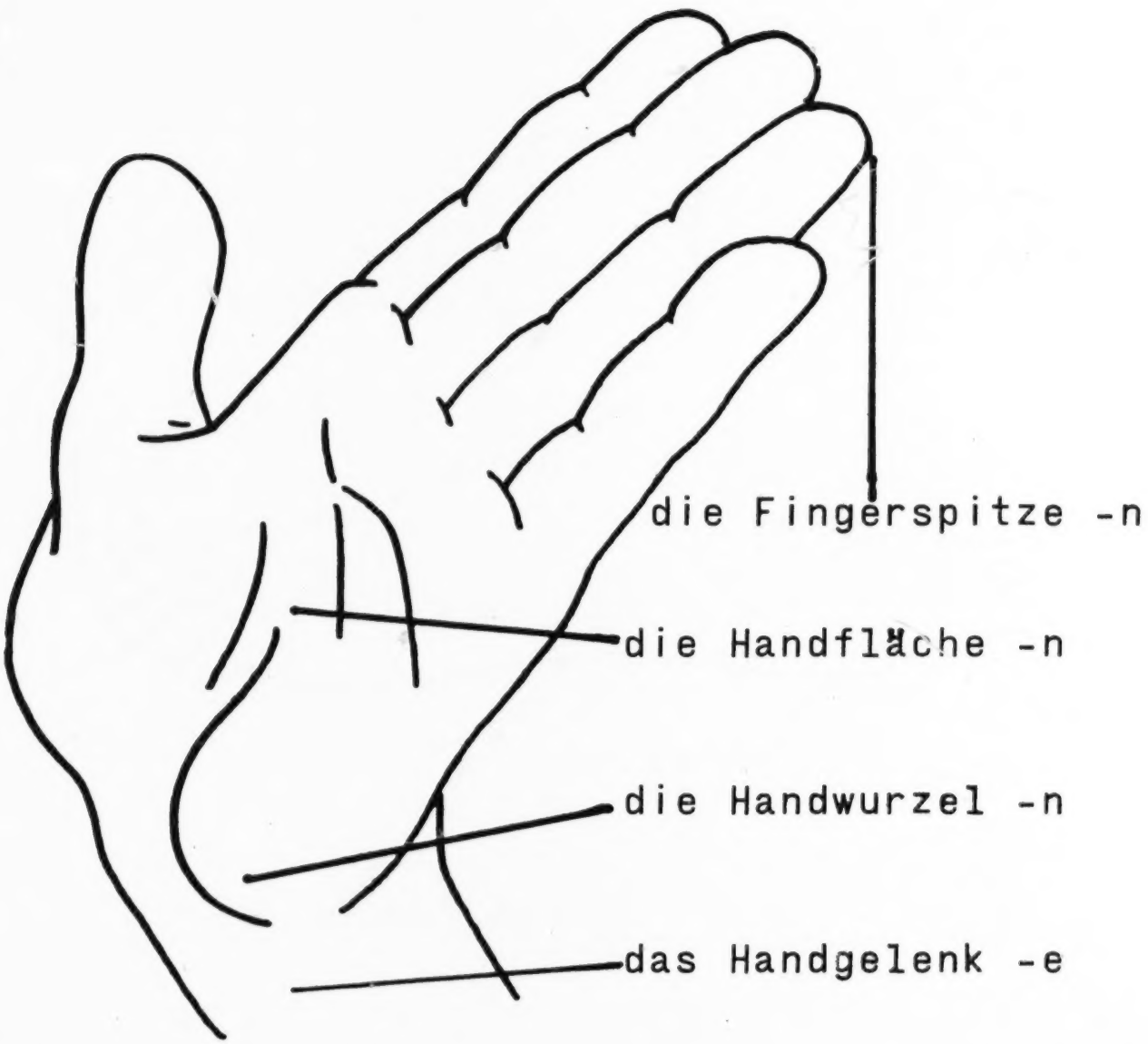
das Kreuzbein -e

das Hohlkreuz -e

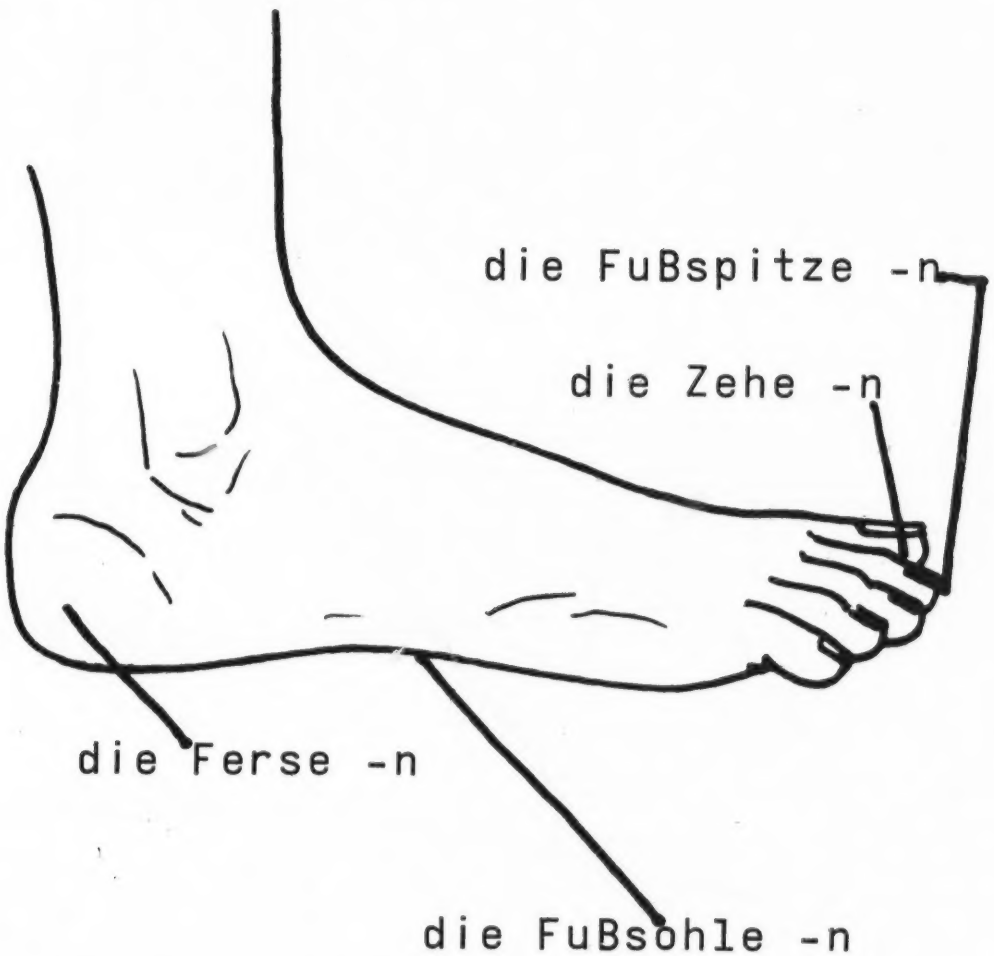
das SteiBbein -e

der Unterschenkel -

Die Hand


die Fingerspitze -n
die Handfläche -n
die Handwurzel -n
das Handgelenk -e

Der Fuß



Der Körper

Use Answer Sheet Number 1.
Do NOT write on this sheet.

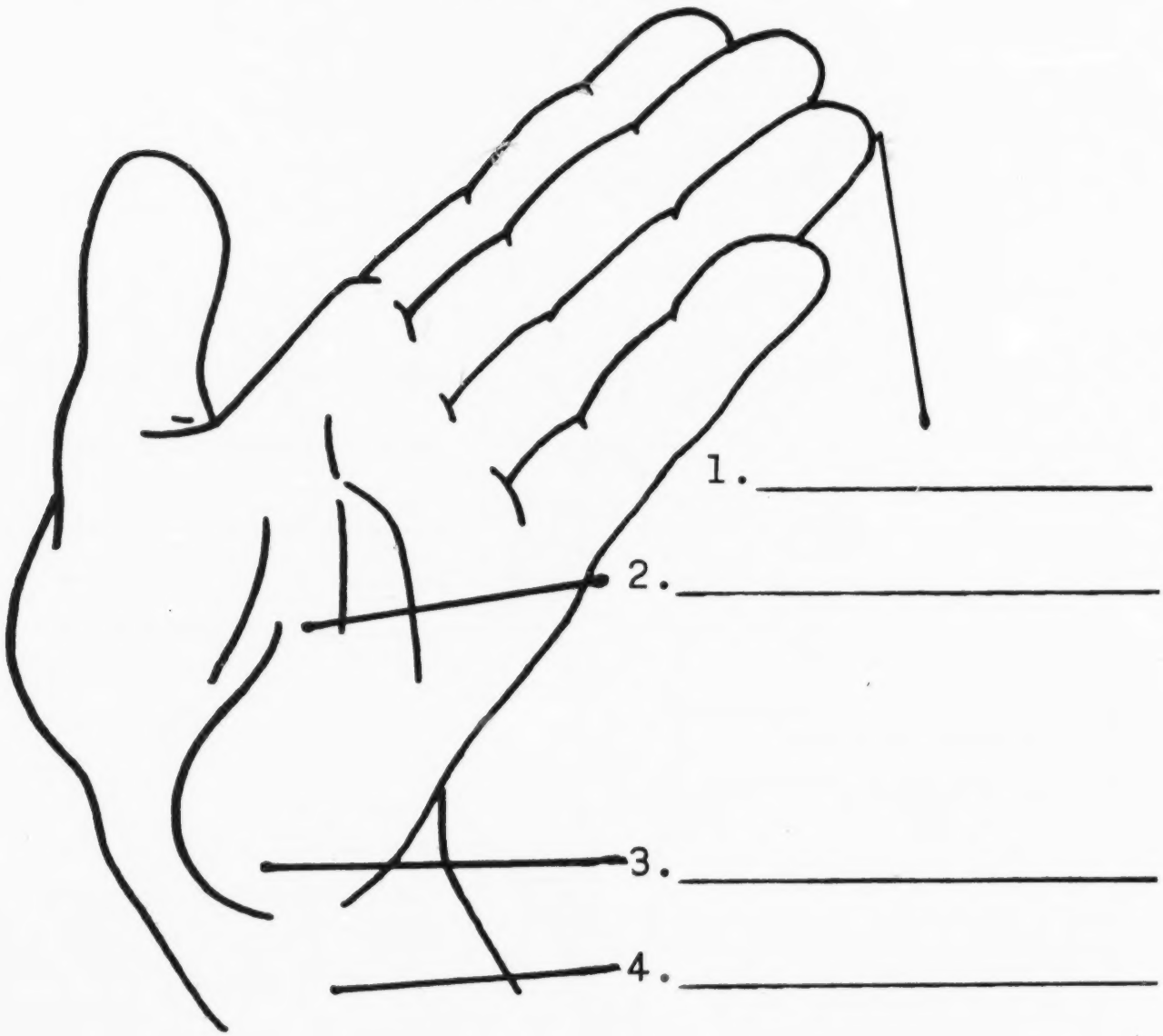
A. Geben Sie die Körperteile mit bestimmten Artikeln und Pluralendungen an!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____

B. # Die Hand

Geben Sie die Körperteile mit bestimmten Artikeln und Pluralendungen an!

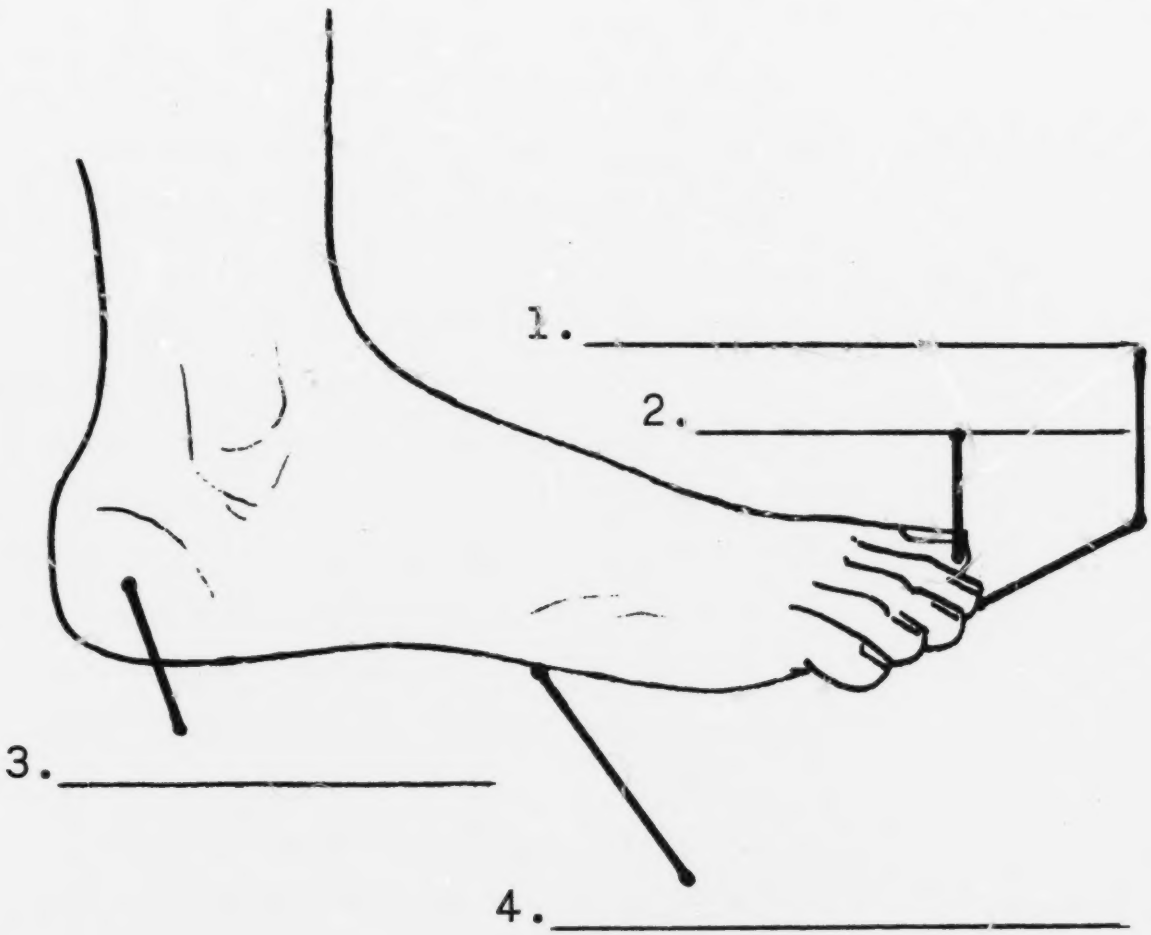
Use Answer Sheet Number 1.



Der Fuß

Use Answer Sheet Number 1.

C. Geben Sie die Körperteile mit bestimmten Artikeln und Pluralendungen an!



Sendung Nummer I

Sind Sie fit?

The numbers on the left refer to the diagrams following the text.

I. Sie hören die Frühgymnastik. Guten Morgen, meine lieben Hörerinnen und Hörer.

to position (1a) Wir stellen uns heute mit geschlossenen Beinen auf. Die Beine sind wunderbar

to stretch gestreckt. Und der Oberkörper und die Arme sind nach vorne hängend so tief, daß die

to touch Beine fast--die Hände fast den Boden berühren.

relaxed Kopf, Arme und Schultern sind ganz locker.

to flex (1b) Nur die Knie sind gestreckt und so federn wir den Oberkörper nach unten. Nein, nicht

the extra die Hände nach unten ziehen--je-

the lockerer der Oberkörper ist, desto tiefer kommen wir. Nur die Knie strecken. Bitte schön.

Tief, tief, hopp und der Kopf muß

to bob baumeln, hopp, hopp, ein bißchen mehr ausholen mit dem Oberkörper. Tief, runter, runter, eins, zwei, tief, tief. Danke schön, ja.

(2a) Wir lassen die Beine geschlossen und
crouch position wollen in die Hocke hinuntergehen. Wir
stützen beide Hände fest auf dem Boden
vorne au?--nicht nur die Fingerspitzen--
und wollen das ganze Körpergewicht mehr
to transfer auf die Hände verlagern. Je mehr Sie an
die FüBe rangehen, mit den Händen, desto
(2b) schwerer ist die Übung. Wir wollen also
jetzt die Fersen senken und die Knie strecken,
(2c) daB das Becken hoch hinauf sich drückt und
wieder hinunter. Also ich glaube, ein
biBchen näher mit den Händen können wir
schon riskieren. Aber immer die Handwurzeln
auf dem Boden lassen. Bitte schön, und
strecken und jetzt erst wieder beugen und
strecken und beugen, ja, und hoch und wieder
strecken und beugen. Danke schön. Ja,
das war ganz ausgezeichnet.

(3a) Bleiben Sie doch bitte in der Hocke!
Die Hände nehmen wir jetzt ein biBchen
näher ran und nun wollen wir das rechte
(3b) Bein rückwärts ausstrecken. Ja, die FuB-
spitze ist hinten aufgestützt, aber das
extended Knie ist natürlich wirklich durchgedrückt
und jetzt wollen wir das rechte Bein rück-
(3c) wärts zur Decke hinauffliegen lassen und

das linke Bein gleichzeitig strecken. Ja,

(3d) versuchen Sie, hopp, und wieder in die Aus-

original position gangsstellung zurück. Ja, dann müBte aber eigentlich nicht zuerst das Becken sich heben, sondern als Erstes müBte die FuBspitze vom rechten Bein sich vom Boden lösen. Also versuchen Sie, so gut, es geht! Mit viel Schwung! Hoch, ab und hoch und ab und hopp und das linke Bein immer strecken und hinauf und ab und hoch und ab und hoch und ab und hoch.

Ja, wenn Sie das durchgehalten haben, da kann ich nur sagen: "Respekt!" Wir versuchen's bitte mit dem linken Bein noch mal. Also linkes Bein schön gestreckt--und versuchen

most of your weight Sie, das Hauptgewicht auf die Hände zu verlagern und beide Beine da oben schön strecken. Bitte schön, hoch und ab und hoch und ab. Immer bleiben die Hände auf dem Boden. Mit viel Schwung fliegt das Bein hinauf und hoch und ab und hoch und ab, hoch. Ja, danke schön.

(4a) Und dann richten wir uns wieder auf zum Stehen--die Fersen geschlossen und die FuBspitzen etwas geöffnet, wollen die Hände

in der Taille einstützen aber die Ellbogen schön vorne lassen; der Oberkörper ist schön

(4b) gerade. Jetzt wollen wir in langsam vier-

on a count of four Zeiten in die Kniebeuge gehen, die Knie weit geöffnet und das SteiBbein in Richtung vor die Fersen senken, aufrecht bleiben, Knie-

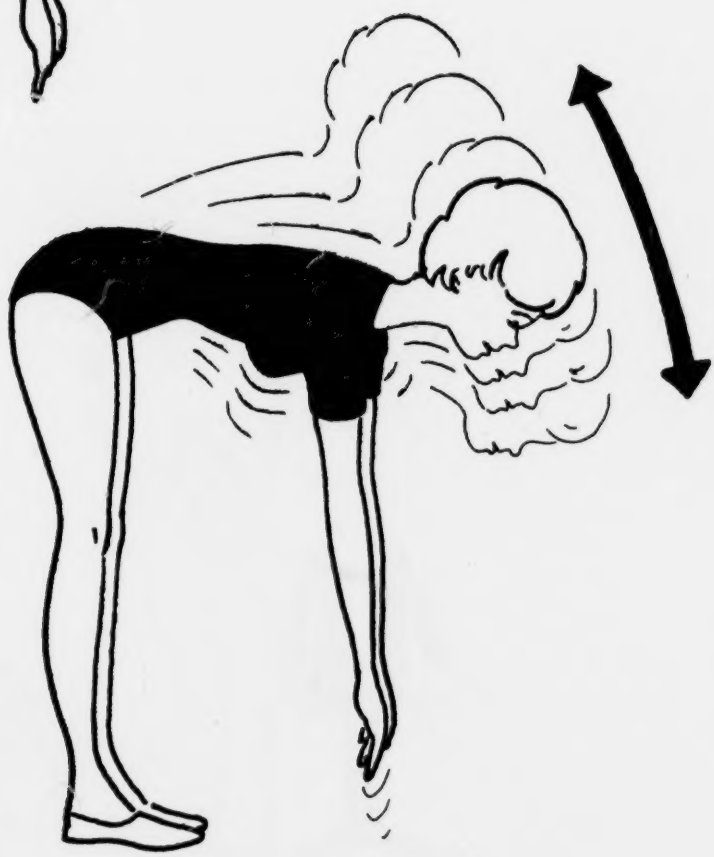
(4c) beuge und dann langsam wieder hochkommen zum Stehen--bitte schön--eins, zwei, drei, vier, nicht auf die Knie gehen, sondern nur in die Kniebeuge und wieder stehen und viel mehr die Knie öffnen, viel mehr, drei, vier und mit ganz geradem Rücken wieder hinauf und senken, zwei, drei, vier und aufrichten--keine Schultern anziehen-- und senken und wieder aufrichten. Danke schön, das wär's für heute. Auf Wiederhören.

„Was für ein Tag! Ab heute keine Diät mehr, keine Gymnastik ..."

Sendung Nummer I

1a

1b



Sendung Nummer 1

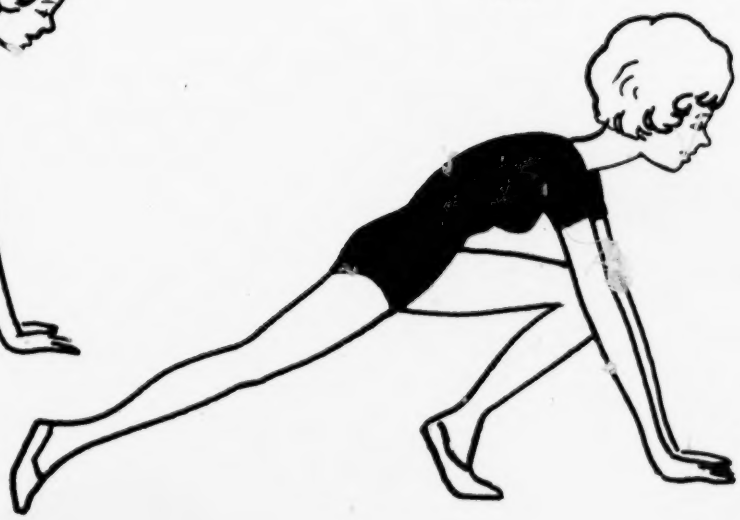
2a

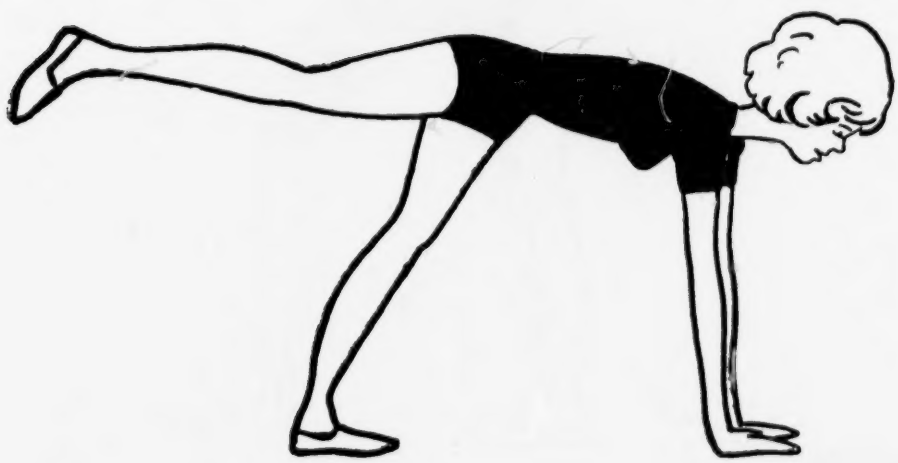
2b

2c

3a

3b





3c

3d

4a

4b

4c

"Übungsblatt Ia

Vollenden Sie die Sätze! Use Answer Sheet Number 2.

1. Die Beine . . . .

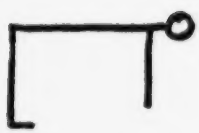
2. Diese Person ist . . . .

3. Der Oberkörper . . . .

4. Diese Person . . . .

5. Der Oberkörper . . . .

6. Die Hände . . . .



7. Der Oberkörper . . . .

8. Die Hände . . . .

9. Die Beine . . . .

10. Das linke Bein (Pfeil) . . . .

The Imperative

Commands may be expressed in German in one of four different ways depending upon the relationship of the speaker to his listener or listeners. Any of these forms can be made more polite by the addition of the word "bitte."

1. For a person to whom you say "du", you would say:

   Steh auf!
   Setz dich hin!
   Öffne die Tür!

   NOTE: In very precise speech one might say: "Stehe auf!" or "Setze dich hin!" The ending -e is almost always dropped in normal speech except when the stem ends in "t" or "n". For example: Arbeite nicht so schnell!

2. For two or more persons to whom you say "ihr", you would say:

   Steht auf!
   Setzt euch hin!
   Öffnet die Tür!

3. For one or more persons to whom you say "Sie", you would say:

   Stehen Sie auf!
   Setzen Sie sich hin!
   Öffnen Sie die Tür!

4. The fourth form of the imperative is an official one which you will see printed on signs or will hear on public address systems at train stations and airports. This form is also often used by drill officers in the military.

   Aufstehen!
   Hinsetzen!
   Die Tür öffnen!

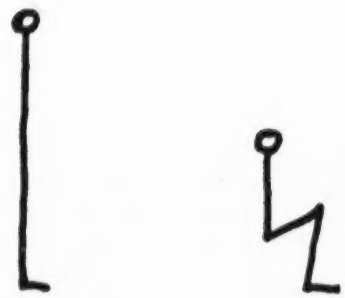
   NOTE: German often but not always uses the exclamation mark after the imperative forms even thouth no strong feeling is being expressed.

Übungsblatt Ib

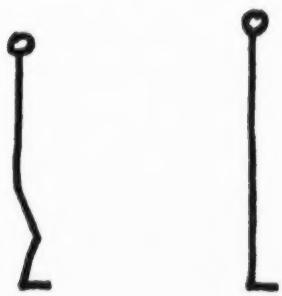
Geben Sie die nötigen Anweisungen in den vier verschiedenen Formen!
BEISPIEL:

Steh auf!
Steht auf!
Stehen Sie auf!
Aufstehen!

Use Answer Sheet Number 2.



1. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____



2. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

3. a. _____
   _____
   b. _____
   _____
   c. _____
   _____
   d. _____
   _____

II. Hier ist der bayrische Rundfunk, zweites Programm. Sechs Uhr fünfundfünfzig ist es nun, fünf Minuten vor sieben.

Sie hören die Frühgymnastik. Guten Morgen, meine lieben Hörerinnen und Hörer.

(1a) Heute setzen wir uns bitte mal auf den Boden. Die Beine sind schön gestreckt, nebeneinander und die Ellbogen stützen wir soweit wie möglich nach rückwärts auf den Boden auf. Ja. Die Unterarme schön parallel und die Hände nicht unter dem Oberkörper. Rutschen Sie jetzt mit dem Becken noch ein biBchen weiter nach vorne hin, damit wir ganz rund mit dem Rücken durchhängen können. Und so wollen wir einmal das rechte, einmal das linke Bein gestreckt

(1b) zur Nase hochwerfen und jedes Mal gleichzeitig das Kreuzbein oder das Hohlkreuz, wie Sie es nennen, fest zum Boden hinunterdrücken.

(1c) Versuchen Sie mal! Rechts und ab und links und ab. Sehr gut. Das machen wir jetzt mit Musik. Und rechts und ab und links und ab. Vor allem--immer den Rücken sehr schön rund machen dabei--eins, ja aber nun wirklich ganz gestreckte Knie und rechts und links eins und ab und zwei und ab und Schwung und Schwung! Danke schön, und jetzt

(2a) legen wir uns auf den Rücken. Die Hände

to slide

to swing up

to press down

wollen wir hinter dem Nacken zusammenlegen
und die Ellbogen schön offen auf dem Boden
(2b) lassen. Jetzt heben wir bitte das rechte
vertical position Bein gestreckt zur Senkrechten, hoch ganz
gestreckt und jetzt wollen wir--indem wir
wieder das Kreuzbein fest auf den Boden
hinunterdrücken--das rechte Bein immer noch
(2c) ein Stückchen mehr zur Nase heranfedern.
Natürlich ganz gestreckt und das andere Bein
bleibt schön ruhig am Boden liegen. Bitte
schön. Ran und ran und hopp und immer das
Kreuz rund auf den Boden drücken. Die
Ellbogen sollten eigentlich ruhig am Boden
bleiben. Eins, zwei immer mehr. Schwung
und Schwung und Schwung, Schwung! Danke
schön, ja, es bleibt uns gar nichts anderes
übrig, als das mit dem anderen Bein auch
noch zu machen. Sorgen Sie darauf, daß a . . .
dafür, daß wirklich die Kraft nur aus dem
Mittelkörper kommt, also die Schultern und
Arme schön ruhig lassen, das linke Bein
jetzt hoch. Ranziehen und ranziehen und
fest--ziehen und eins, ganz gestreckte Knie
und Schwung und Schwung und hoch und hoch und
eins und zwei und hopp und ab! Danke schön, ja

(3a) Gut so. Wir bleiben gleich so liegen. Die Hände sind immer noch hinter dem Nacken zusammen, die Ellbogen schön seitwärts, und (3b) jetzt heben wir beide Beine mal zur Senkrechten hoch. Schön geschlossen--die Beine. Drücken Sie schön das Kreuzbein auf den Boden, damit Sie mehr Kraft haben! Die Knie eisern gestreckt. Jetzt wollen wir nur die (3c) FuBsohlen abklappen, bei ganz gestreckten Knien--einfach die Zehen abklappen. Ja, und wieder strecken und immer ganz gestreckte Knie halten und den Unterschied immer größer (3d) machen. Ran und strecken und beugen und strecken. Nicht so schnell--mehr mit GenuB. Ranziehen und strecken, ranziehen und strecken. Ganz gestreckte Knie. Ranziehen, strecken, ranziehen, strecken. Danke schön.

pleasure

(4a) Gut so. Ja, nun wollen wir bitte die Arme seitwärts ausbreiten in Schulterhöhe und jetzt wollen wir beide Beine--indem (4b) wir das Kreuzbein zum Boden drücken--heben, (4c) geschlossen--heben, in der Luft spreizen, in der Luft spreizen, dann die Bei . . ., (4d) die gespreizten Beine senken und die am Boden (4e) wieder schlieBen. Bitte schön--natürlich ganz gestreckte Beine. Und heben und spreizen und senken und schlieBen und heben und spreizen,

to spread

senken und schlieBen und heben--schön

to cheat — strecken, nicht mogeln und heben und spreizen und senken und schlieBen.

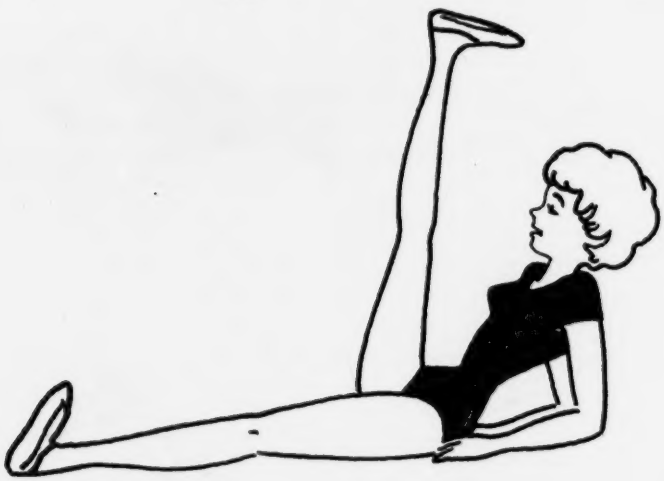
(5a) Ja, kommen Sie schnell zum Stehen hoch! Spreizen Sie die Beine und lassen Sie zur Entspannung den Oberkörper noch mal ganz locker nach vorne fallen, ganz entspannten Kopf. Gut. Das wär's für heute. Ich wünsche Ihnen einen recht schönen Tag. Auf Wiederhören.

Guten Morgen, verehrte Hörer. Hier ist der bayrische Rundfunk. Das Datum: Wir haben heute Freitag, den sechsundzwanzigsten Juni. Es ist sieben Uhr. Sieben Uhr. Sie hören Nachrichten . . . .

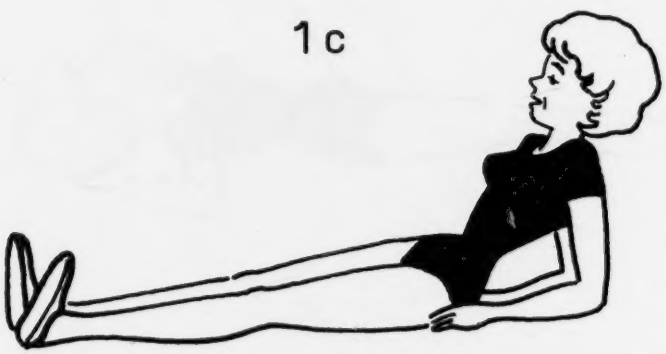
Sendung Nummer 11

1a

1b



1c

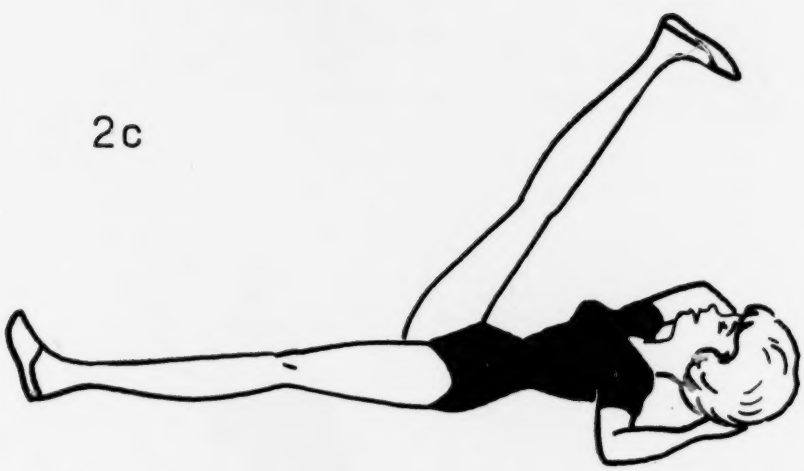


2a

Sendung Nummer 11

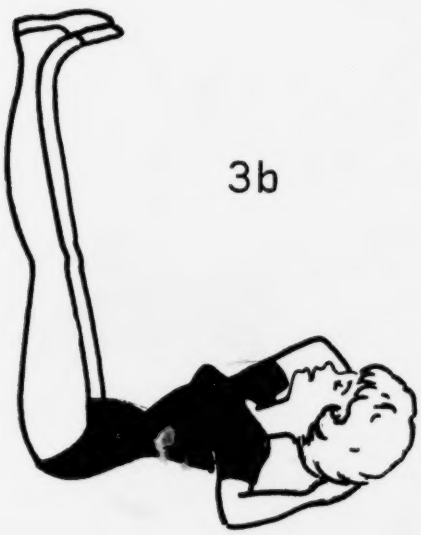
2b

2c

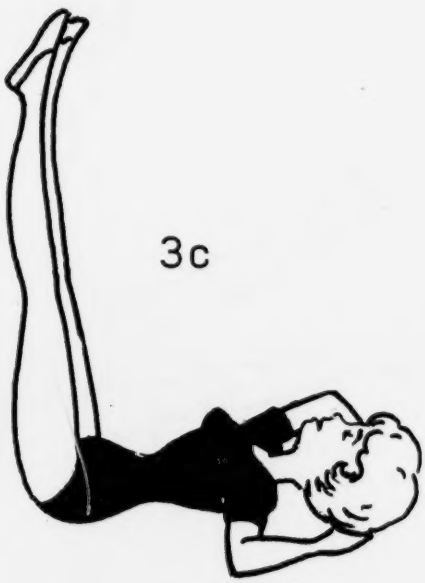


3a

3b

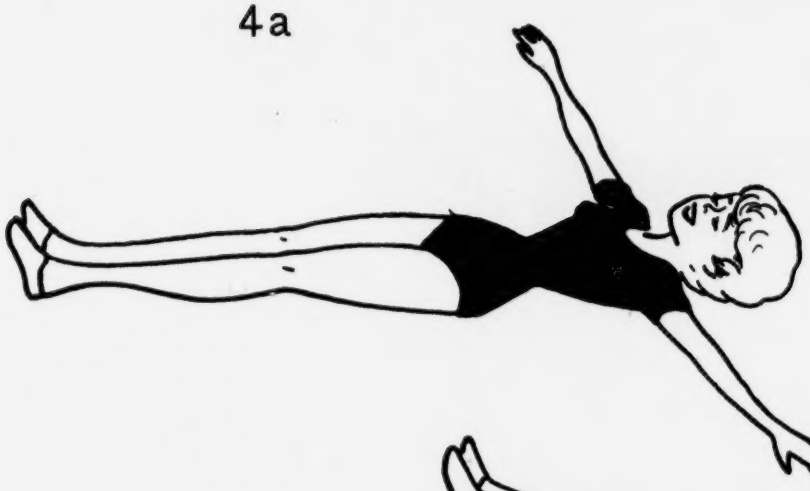


3c

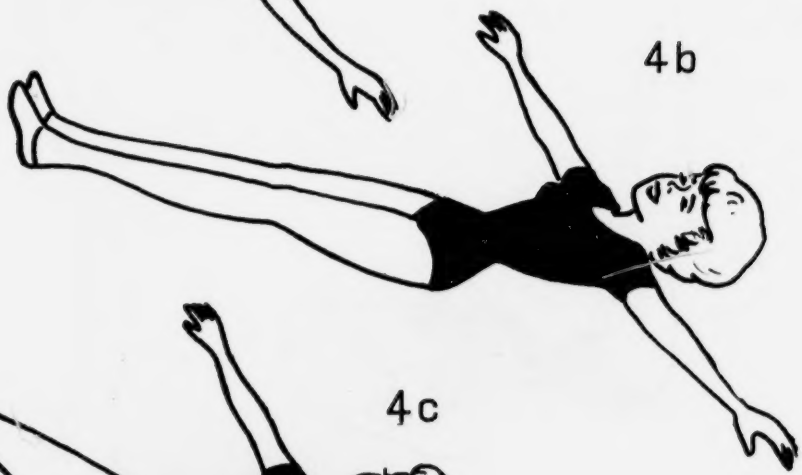


3d

4a



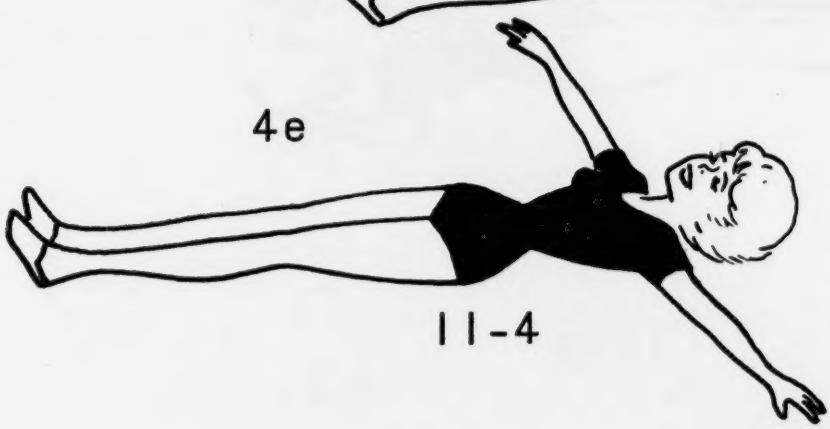
4b



4c

4d

4e



5a

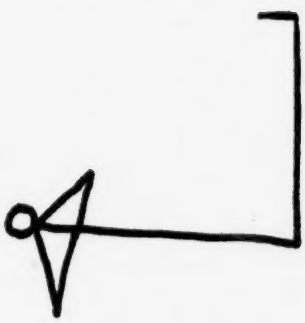
Vollenden Sie die folgenden Sätze! Use Answer Sheet Number 3.

Diese Person liegt auf dem Boden.

1. Die Hände . . . .

Diese Person liegt auch auf dem Boden.

2. Die Arme . . . .



3. Beide Beine . . . .

5. Die Beine . . . .

4. Die Knie

Übungsblatt IIa (Fortsetzung)

Vollenden Sie die folgenden Sätze! Use Answer Sheet Number 3.

6. Diese Person sitzt . . . .

7. Die Ellbogen . . . .

8. Die Beine . . . .

9. Das linke Bein (Pfeil) . . . .

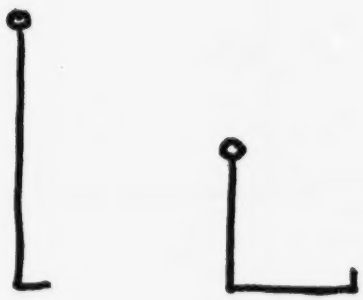
10. Die Beine . . . .

11. Die Beine . . . .

Übungsblatt IIb

Geben Sie die nötigen Anweisungen in den vier verschiedenen Formen!

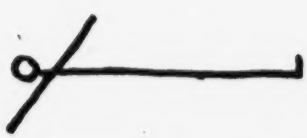
Use Answer Sheets Number 3 and 4.



1. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

2. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

3. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

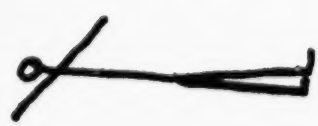


4. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

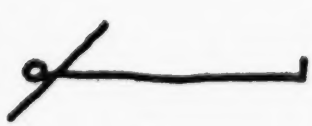
Übungsblatt (Fortsetzung) IIb

Use Answer Sheet Number 4.

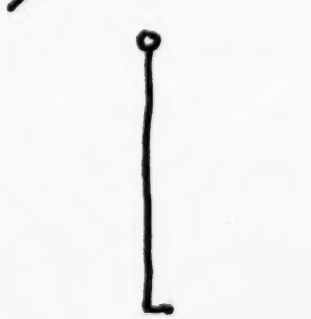
5. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____



6. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____



7. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____



8. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

III. Sie hören die Frühgymnastik. Guten Morgen, meine lieben Hörerinnen und Hörer.

(1a) Heute setzen wir uns wieder mal in den Schneidersitz, bitte schön. Die Unterschenkel kreuzen. Die Knie schön seitwärts hängen lassen und die Arme wollen

to spread out wir genau in Schulterhöhe zur Seite ausbreiten. Schön gerade sitzen. Aufrecht sitzen. Ganz gerade, und nicht die Schultern anziehen. Und jetzt strecken wir die Ellbogen ganz fest durch und auch die Fingerspitzen

(1b) sind ganz gestreckt, und jetzt klappen wir die Hände vom Handgelenk her nach oben--nicht

to turn around nach unten, nach oben--nein nicht umdrehen! So also die Handflächen sind erst nach unten gedreht und so kippen wir jetzt die Fingerspitzen nach oben, daß die Handflächen nach außen schauen und in dieser Haltung

angle wollen wir jetzt den Winkel im Handgelenk immer ein bißchen enger heranziehen, ziehen, ziehen, ziehen. Aber bitte kein krummes Ha. . . krummen Ellbogen, das ist der Witz. Es ist eine ganz winzige Bewegung. Ziehen, ziehen, ziehen, eins, zwei, Ellbogen strecken.

Das ist das Wichtigste. Ranziehen, ranziehen, ranziehen, ranziehen, eins, eins, eins. Danke schön, jetzt müssen wir die

strenuous Hände ausschütteln. Das ist sehr anstrengend,

(2a) ja? Bleiben wir jetzt so sitzen. Jetzt

at an angle breiten wir die Arme schräg nach oben aus, bitte. Schön gestreckte Arme. Die Handflächen sind da mal jetzt nach vorne gedreht. Ganz gerade sitzen, und in dieser Höhe wollen wir die Arme nach rückwärts federn. Dabei haben wir einen ganz langen Hals. Versuchen Sie mal! Nach rückwärts, hopp und hopp, ausgezeichnet! Und der Kopf bleibt schön runig. Bitte schön. Wippen, wippen, eins, zwei, eins, zwei, fest und nicht nach unten mit den Armen ausweichen, federn, federn, federn! Danke schön, sehr schön. Gut, jetzt strecken wir die Beine wieder aus und schwingen die gestreckten Beine nach

on the edge of (3a) links, daß wir auf der rechten Hüfte hochkant sitzen. Also die Beine nach links hinüber-- und ja, ganz herüber, ganz zur Seite ja, und auf der rechten Hüfte hochkant sitzen, ja, die linke Hüfte ist hoch. Wir stützen auf die rechte Hand auf, richtig aufstützen und jetzt, bitte nicht das Becken nach hinten herausdrücken, ganz gestreckte Knie. Ja, und hochkant sitzen.

Der Oberkörper ist nicht nach vorne gebeugt, sondern seitwärts. Schon richtig. Die rechte Hand ist aufgestützt. Genau unter der Schulter und der linke Arm ist seitwärts ausgebreitet, seitwärts ausgebreitet, gut. Die Beine sind noch ein biBchen weiter zu vorne, biBchen noch weiter rückwärts, ja, aber gestreckt. So jetzt haben wir es

(3b) wunderbar. Wir wollen jetzt als erstes den gestreckten Arm zur . . . zum Boden hinunterdrücken, nämlich den rechten Arm aus der Schulter heraus und das Becken vom Boden abheben, seitwärts bitte heben, hopp und wieder senken. Dabei führen wir den linken Arm über den Kopf. Versuchen Sie es, so gut Sie können! Ganz gestreckte Knie, bitte! Heben und senken und heben

(3c) und senken, noch mehr den rechten Arm zum Boden hinunterdrücken. Heben und senken, ja, so wird es und heben und senken und noch einmal heben. Danke schön. Gleich die Beine auf die andere Seite. Linke Hand seitwärts aufstützen, rechten Arm seitwärts auf a... a... in die Luft strecken, die Beine biBchen mehr nach hinten, bitte. Das Becken fest <u>spannen</u>, ganz fest spannen.

Und die linke Hand genau unter der Schulter. Gut. Jetzt also, diese Seite. Bitte! Heben und senken und heben, oh, ja, ja, aber mit krummen Beinen geht das schlecht, und heben und senken und noch mal heben und senken und heben, senken. Da tut sich ja ganz hoch mit dem Becken und senken und heben und senken und danke schön. Gut so. Stehen Sie auf und lockern Sie Ihre Arme aus! Das wär's für heute. Ich wünsche Ihnen einen recht schönen Tag. Auf Wiederhören.

Heute ist Donnerstag, der zweite Juli. Guten Morgen, verehrte Hörer. Hier ist der bayrische Rundfunk. Die Zeit beim Gongschlag, sieben Uhr. Sie hören Nachrichten.

Sendung Nummer III

1a

1b

Sendung Nummer III

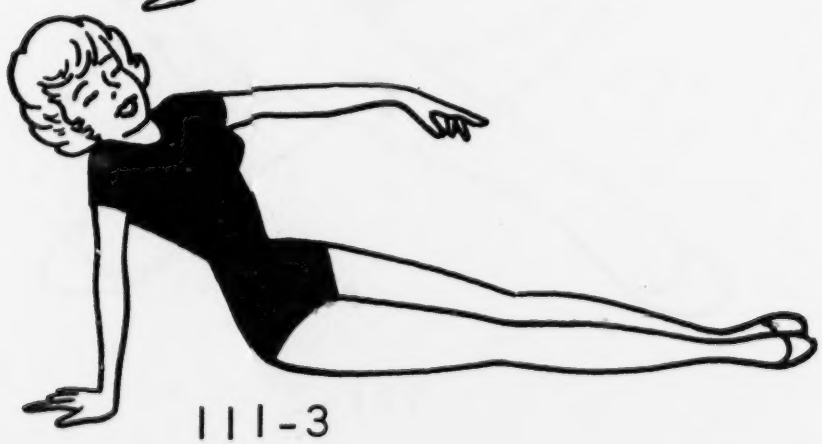
2a

Sendung Nummer III

3a

3b

3c



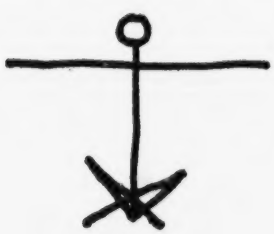
"Übungsblatt IIIa

Use Answer Sheet Number 5.

1. Diese Person sitzt auf der rechten . . . .

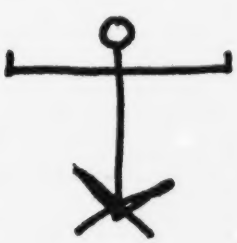
2. Die rechte Hand . . . .

3. Die linke Hand . . . .



4. Die Handflächen . . . .

5. Die Ellbogen . . . .



6. Diese Person sitzt im . . . .

7. Die Arme . . . .

8. Die Hände . . . .

Übungsblatt IIIb

Geben Sie die nötigen Anweisungen in den vier verschiedenen Formen!
Use Answer Sheet Number 5.

1. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

2. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

3. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

Answer Sheet Number 1 for pages 7, 8, 9 in student section.

A. Der KÖrper

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____

B. Die Hand

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

C. Der FuB

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Answer Sheet Number 2 for pages 18 and 20 in student section.

Übungsblatt Ia Schreiben Sie vollständige Sätze!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Übungsblatt Ib

1. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____
2. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____
3. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

Answer Sheet Number 3 for pages 30, 31 in student section.

Übung IIa Schreiben Sie bitte vollständige Sätze!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Übung IIb

1. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____
2. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____
3. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

Answer Sheet Number 4 for pages 32, 33 in student section 4

Übung IIb (Fortsetzung) Schreiben Sie bitte vollständige Sätze!

4. a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

5. a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

6. a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

7. a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

8. a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

Answer Sheet Number 5 for pages 41, 42 in student section. 5

Übung IIIa Schreiben Sie bitte vollständige Sätze!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Übung IIIb

1. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____
2. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____
3. a. _____
   b. _____
   c. _____
   d. _____

Student Evaluation Form
for

Sind Sie fit? - Unit

Please complete the form below and drop it in your teacher's box. You don't have to sign your name. Your opinion will be appreciated, so don't ask a friend to help you, please.

Place an X in the appropriate blank.

1. Before you started this unit, did you like German?

   yes____ no____

2. Do you like German now?

   yes____ no____

3. Do you like working independently on a unit such as this, or do you prefer the required daily assignment method of learning?

   working independently____ required daily assignment____

4. What do you like best about this unit?

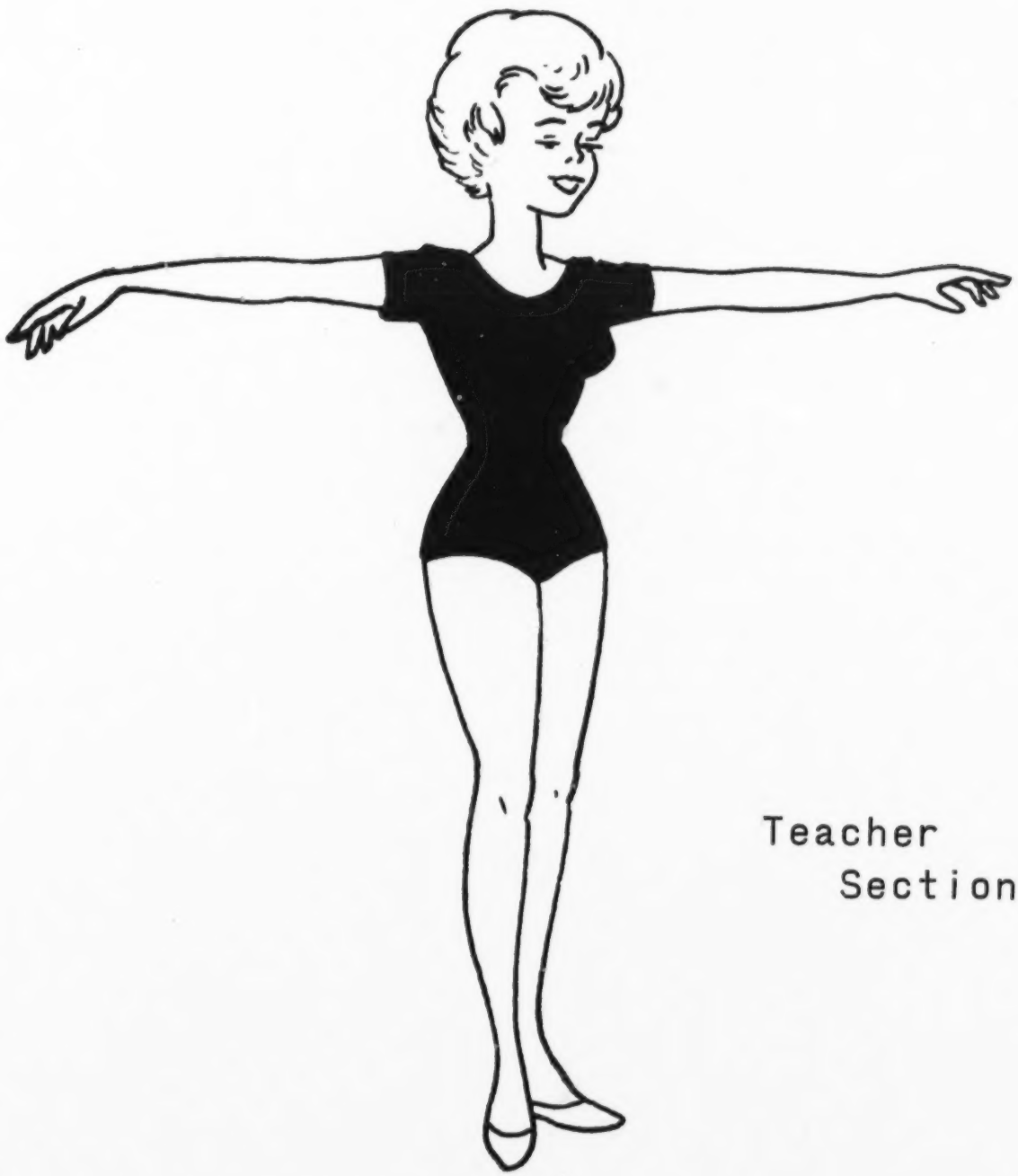
5. What do you dislike the most about this unit?

6. How could this unit be improved?

7. Rate this unit with a value from 1 to 5:
   One (1) means you think this unit was no good.
   Three (3) means you think this was "OK."
   Five (5) means you think this unit was very good.
   Two (2) and four (4) fall between "no good" and "OK" or "OK" and "very good."

   your rating____

Sind Sie fit?



Teacher
Section

Title: Sind Sie fit?

Table of Contents:

1. Teacher Section (introduction, tape script for listening comprehension exercises, keys for work sheets and final test)
2. Student Section (broadcast text, illustrations, worksheets)
3. Answer Sheets for Work Sheets (student evaluation form)
4. Final Test - AbschluBarbeit
5. Answer Sheets for Final Test
6. Tape (broadcast text, listening comprehension exercises)
   a. Sendung Nummer I
   b. Übung Ic
   c. Sendung Nummer II
   d. Übung IIc
   e. Sendung Nummer III
   f. Übung IIIc
   g. AbschluBÜbung

Subject: German, Physical Education

Performance Level: Intermediate or Advanced German

Purpose: This unit provides extensive exposure to vocabulary dealing with parts of the body and movements involved in doing calisthenics. The unit can be used in conjunction with units on health, the human body or sports.

Instructions to the Teacher: This unit can used by an individual student or by any size group--working with or without teacher direction.

Identification of Learners: The unit should appeal to both boys and girls--especially those interested in athletic activities.

Special Instructions:

A. Equipment: tape recorder, overhead projector.

B. Materials: this package, "Tips für Sie: Schön durch Gymnastik." This booklet is available from Neuer Tessloff Verlag, 2 Hamburg. The booklet is not essential for the unit. It can be used as an additional reference or for quest activities.

C. Media: tape, transparencies.

D. Facilities: gymnasium or any space where exercises can be done.

Instructions for Evaluation:

This unit includes work sheets, listening comprehension exercises and a final test. Keys for the work sheets may be posted or otherwise made available if the unit is being done on an independent study basis. A listening comprehension exercise follows each of the three broadcasts on the tape. The student is to demonstrate his comprehension by drawing a picture (stick figure) of what he hears on tape. The tape script is included in the teacher section with drawings which can serve as a key. The final test (AbschluBarbeit) also includes a listening comprehension section.

The teacher sets up his own procedures for evaluating the speaking and listening comprehension skills. The speaking skill used in leading calisthenics can be evaluated on the basis of fluency, pronunciation, correctness of structures and originality.

NOTE: The student should not write in the student section. All writing should be done on the answer sheets.

Antworten für Übungsblätter Ia, IIa und IIIa

Ia

1. . . . sind geschlossen.
2. . . . in der Hocke. (macht eine Kniebeuge.)
3. . . . ist gerade.
4. . . . ist in der Hocke.
5. . . . ist nach vorne gebeugt.
6. . . . sind auf dem FuBboden.
7. . . . hängt nach vorne. (. . . ist nach vorne gebeugt.)
8. . . . berühren fast den Boden. (. . . hängen nach vorne, unten.)
9. . . . sind gestreckt.
10. . . . ist rückwärts ausgestreckt.

IIa

1. . . . sind hinter dem Nacken zusammengelegt.
2. . . . sind seitwärts ausgestreckt(ausgebreitet).
3. . . . sind zur Senkrechten hoch gehoben.
4. . . . sind gestreckt.
5. . . . sind gespreizt (gestreckt).
6. . . . auf dem Boden.
7. . . . sind hinten aufgestützt.
8. . . . sind nebeneinander und gestreckt.
9. . . . ist (zur Senkrechten) gehoben.
10. . . . sind gehoben.
11. . . . sind gespreizt.

IIIa

1. . . . Hüfte hochkant.
2. . . . ist auf dem Boden aufgestützt.
3. . . . ist seitwärts ausgestreckt.
4. . . . sind nach unten gedreht.
5. . . . sind gestreckt.
6. . . . Schneidersitz.
7. . . . sind seitwärts ausgestreckt (ausgebreitet).
8. . . . nach oben geklappt (gedreht, gekippt).

Antworten für Übungsblätter Ib, IIb und IIIb

Ib

1. a. Geh in die Hocke! (Mach(e) eine Kniebeuge!)
   b. Geht in die Hocke!
   c. Gehen Sie in die Hocke!
   d. In die Hocke gehen!

2. a. Streck(e) die Knie!
   b. Streckt die Knie!
   c. Strecken Sie die Knie!
   d. Die Knie strecken!

3. a. Stütz(e) die Hände in der Taille ein!
   b. Stützt die Hände in der Taille ein!
   c. Stützen Sie die Hände in der Taille ein!
   d. Die Hände in der Taille einstützen!

IIb

1. a. Setz dich hin! (Setz dich auf den Boden!)
   b. Setzt euch hin!
   c. Setzen Sie sich hin!
   d. Hinsetzen!

2 a. Leg(e) dich hin! (Leg dich auf den Boden!)
   b. Legt euch hin!
   c. Legen Sie sich hin!
   d. Hinlegen!

3. a. Breite die Arme aus!
   b. Breitet die Arme aus!
   c. Breiten Sie die Arme aus!
   d. Die Arme ausbreiten!

4. a. Heb(e) die Beine!
   b. Hebt die Beine!
   c. Heben Sie die Beine!
   d. Die Beine heben!

5. a. Spreiz(e) die Beine!
   b. Spreizt die Beine!
   c. Spreizen Sie die Beine!
   d. Die Beine spreizen!

6. a. Senk(e) die Beine!
   b. Senkt die Beine!
   c. Senken Sie die Beine!
   d. Die Beine senken!

Antworten für Übungsblätter Ib, IIb und IIIb
(Fortsetzung)

7. a. SchlieB(e) die Beine!
   b. SchlieBt die Beine!
   c. SchlieBen Sie die Beine!
   d. Die Beine schlieBen!

8. a. Steh(e) auf!
   b. Steht auf!
   c. Stehen Sie auf!
   d. Aufstehen!

IIIb

1. a. Stell(e) dich hin!
   b. Stellt euch hin!
   c. Stellen Sie sich hin!
   d. Hinstellen.

2. a. Setz(e) dich in den Schneidersitz!
   b. Setzt euch in den Schneidersitz!
   c. Setzen Sie sich in den Schneidersitz!
   d. In den Schneidersitz setzen!

3. a. Breite die Arme seitwärts aus!
   b. Breitet die Arme seitwärts aus!
   c. Breiten Sie die Arme seitwärts aus!
   d. Die Arme seitwärts ausbreiten.

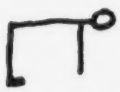
Tape Scripts

Übung Ic

KEY

Sie hören eine kurze Beschreibung von einer Person. Hören Sie gut zu! Machen Sie dann eine Zeichnung von dieser Person!

1. Diese Person steht auf dem Boden. Die Beine sind geschlossen. Der Oberkörper ist gerade. Die Hände sind in der Taille eingestützt.



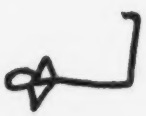
2. Diese Person steht auf dem Boden. Der Oberkörper hängt nach vorne. Die Finger berühren fast den Boden. Die Knie sind gestreckt.

3. Diese Person ist in der Hocke. Die Hände sind auf dem FuBboden vor den FüBen. Die Knie berühren den Boden aber nicht. Das rechte Bein ist rückwärts ausgestreckt. Die FuBspitze berührt den Boden.

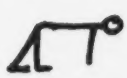
ENDE DER ÜBUNG Ic

Übung IIc

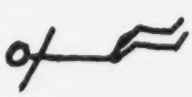
Sie hören eine kurze Beschreibung von einer Person. Hören Sie gut zu! Machen Sie dann eine Zeichnung von dieser Person!



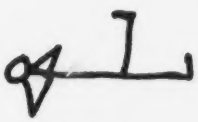
1. Diese Person liegt auf dem Boden. Die Hände sind hinter dem Nacken zusammengelegt. Die Beine sind zur Senkrechten gehoben. Die Beine sind geschlossen.



2. Diese Person steht auf dem Boden. Die Beine sind gespreizt. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt. Die Hände berühren fast den Boden. Die Knie sind gestreckt.



3. Diese Person liegt auf dem Boden. Die Beine sind gehoben (ungefähr 30 cm oder 12 Inches). Die Beine sind gespreizt. Die Knie sind nicht gestreckt, sondern ein biBchen gebeugt. Die Arme sind seitwärts ausgebreitet.



4. Diese Person liegt auf dem Boden. Die Hände sind hinter dem Nacken zusammengelegt. Ein Bein ist zur Senkrechten hochgehoben. Das andere Bein liegt flach auf dem Boden. Beide Knie sind gestreckt.

ENDE DER ÜBUNG IIc

Tape Scripts

Übung IIIc

KEY

Sie hören eine kurze Beschreibung von einer Person. Hören Sie gut zu! Machen Sie dann eine Zeichnung von dieser Person!

1. Diese Person ist im Schneidersitz. Die Arme sind seitwärts und schräg nach oben ausgestreckt. Die Ellbogen sind gestreckt.

2. Diese Person ist im Schneidersitz. Die Arme sind seitwärts ausgebreitet. Die Hände sind nach oben geklappt. Die Handflächen schauen nach auBen.

3. Diese Person liegt auf dem Boden. Der Kopf berührt den Boden. Die Person liegt auf der linken Hüfte hochkant. Die Beine sind geschlossen. Der linke Arm ist unter dem Körper. Der rechte Arm ist zur Senkrechten gehoben.

ENDE DER ÜBUNG

KEY

Antworten für die AbschluBarbeit viii

A. Der Körper

1. der Kopf ¨e
2. die Nase -n
3. der Hals ¨e
4. die Schulter -n
5. der Arm -e
6. die Hand ¨e
7. die Hüfte -n
8. das Becken -
9. das Bein -e
10. das Knie -
11. der FuB ¨e
12. der Nacken -
13. der Rücken -
14. der Ellbogen -
15. die Taille -n
16. das Kreuzbein -e
17. das Hohlkreuz -e
18. das SteiBbein -e
19. der Unterschenkel -

B. Die Hand

1. die Fingerspitze -n
2. die Handfläche -n
3. die Handwurzel -n
4. das Handgelenk -e

C. Der FuB

1. die FuBspitze -n
2. die Zehe -n
3. die Ferse -n
4. die FuBsohle -n

D. Vollenden Sie die Sätze!

1. . . . sind geschlossen.
2. . . . sind seitwärts ausgestreckt (ausgebreitet).
3. . . . ist nach vorne gebeugt.
4. . . . berühren den Boden. (. . . liegen flach auf dem Boden.)
5. . . . ist rückwärts ausgestreckt.
6. . . . berühren fast den Boden. (. . . hängen nach unten.)
7. . . . sind gestreckt (geschlossen).
8. . . . sind gespreizt.
9. . . . sind hinter dem Nacken zusammengelegt.
10. . . . Schneidersitz.

E. Geben Sie die nötigen Anweisungen . . . .

1. a. Heb(e) die Beine!
   b. Hebt die Beine!
   c. Heben Sie die Beine!
   d. Die Beine heben!
2. a. Setz(e) dich hin!
   b. Setzt euch hin!
   c. Setzen Sie sich hin!
   d. Hinsetzen!
3. a. Streck(e) die Arme (seitwärts) aus!
   b. Streckt die Arme aus!
   c. Strecken Sie die Arme aus!
   d. Die Arme ausstrecken!
4. a. Leg(e) dich hin!
   b. Legt euch hin!
   c. Legen Sie sich hin!
   d. Hinlegen!

Tape Scripts

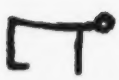
AbschluBÜbung

KEY

Sie hören eine kurze Beschreibung von einer Person. Hören Sie gut zu! Machen Sie dann eine Zeichnung von dieser Person!

1. Diese Person ist im Schneidersitz. Der rechte Arm ist seitwärts ausgebreitet. Der linke Arm ist schräg nach oben ausgestreckt. Beide Ellbogen sind gestreckt.

2. Diese Person steht auf dem Boden. Die Beine sind gespreizt. Die Arme sind seitwärts ausgebreitet. Die Hände sind nach oben geklappt. Die Ellbogen sind gestreckt.



3. Diese Person steht auf dem Boden. Die Beine sind geschlossen, Knie gestreckt. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt. Die Fingerspitzen berühren den Boden.

4. Diese Person sitzt in der Hocke. Die Hände sind in der Taille eingestützt. Der Rücken ist gerade--nicht nach vorne gebeugt.

5. Diese Person ist in der Hocke. Die Handflächen liegen auf dem Boden. Das rechte Bein ist rückwärts ausgestreckt. Die FuBspitze berührt den Boden.

ENDE DER ÜBUNG